



IDAHO DEPARTMENT OF
HEALTH & WELFARE

**Agencia de Servicios Clínicos y Preventivos
El Programa WIC de Idaho
División de Salud**

Efectos en la Salud del Nitrato en el Agua y en Alimentos Hechos en Casa para Bebés

¿Qué es el nitrato y como es usado?

El nitrato es una forma de nitrógeno que se encuentra en el ambiente y viene de diferentes fuentes. El nitrato es formado cuando plantas y otra materia orgánica se descomponen. Los sistemas sépticos y de desagüe son fuentes de nitratos. El nitrato también se incorpora en la tierra por medio del desperdicio de animales y aplicaciones de fertilizantes que tienen como base el nitrógeno, tal como el estiércol, desperdicios humanos, abonos y desechos sépticos, así como también fertilizantes fabricados.

¿Cómo puede el nitrato afectar mi salud o la salud de mis niños?

Personas pueden ser expuestas a nitratos por medio del agua y alimentos. Adultos saludables y niños mayores absorben nitrato en el intestino y lo excretan en la orina. Generalmente los adultos que están expuestos a cantidades grandes de nitrato no desarrollan efectos adversos de salud a corto plazo.

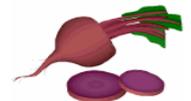


Sin embargo, los niños menores de seis meses de edad son sensibles al envenenamiento de nitrato el cual puede resultar en enfermedades serias o muerte. El exceso de nitrato reduce el oxígeno en la sangre del niño causando respiración entrecortada por la falta de aire y el color azul de la piel. El nombre de esta condición es metemoglobinemia, o “síndrome del bebé azul.” Esta enfermedad puede ser una condición seria en la cual la salud del bebé se deteriora rápidamente en el transcurso de los días.

¿Porqué es alarmante el nitrato en ciertos alimentos hechos en casa, para bebés?

Espinacas, zanahorias, betabel, nabos y verduras verdes con cuello son altos en nitrato. Según la Academia Americana de Pediatría, bebés menores de seis meses de edad pueden desarrollar el “síndrome del bebé azul” si se les alimenta con comida hecha en casa preparada con estas plantas. Comida para bebés preparada en casa, a base de espinacas, zanahorias, betabel, nabos y vegetales de hojas verdes solo es una preocupación para bebés menores de seis meses.

Las compañías que preparan comida para bebés examinan la tierra y el agua de las granjas antes de comprar sus vegetales. Solo compran vegetales de granjas con un nivel bajo de nitrato en el suelo y agua. Estos tipos de vegetales son sanos en comida para bebés cuando son comprados en las tiendas.



¿Porqué es alarmante el nitrato en el agua subterránea?

El agua subterránea provee el 95% de agua usada en los hogares de Idaho. También provee agua potable a 204 ciudades y pueblos. Si su agua potable tiene altos niveles de nitrato, podría causar efectos adversos en la salud de infantes cuando se les da en bebidas, fórmula o comida.

¿Cómo se regula el nitrato en el agua subterránea?

La Agencia de Protección del Medio Ambiente de los EE.UU (EPA) ha establecido un estándar federal de agua potable llamado Nivel Máximo de Contaminación (MCL) de 10 miligramos por litro (mg/L), ó 10 partes por millón (ppm) de nitrato. El estándar de calidad del agua subterránea de Idaho también es 10 mg/L de nitrato.

Los sistemas públicos de agua están requeridos a muestrear por varios contaminantes incluyendo el nitrato. No hay requisitos de revisión para pozos domésticos o de reserva. Sin embargo, se recomienda que los dueños examinen sus pozos por nitrato frecuentemente.



¿Cómo averiguo si mi agua potable esta contaminada con nitrato?

El nitrato no tiene sabor, olor ni color. Los sistemas públicos de agua están requeridos a publicar sus resultados de las pruebas de nitrato a sus usuarios cada año. Para saber si hay nitrato en su pozo privado de agua potable, lleve una muestra a un laboratorio que esté certificado por la División de Salud de Idaho. Los laboratorios proveerán botellas para muestras e instrucciones.

Contacte a su departamento de salud local, o en las Páginas Amarillas bajo "Pruebas de Laboratorio" o "Análisis de Agua" para los laboratorios certificados que sirven su área.

Es una buena idea el hacer pruebas rutinarias de nitrato por lo menos cada año si tiene un pozo privado. Si usted es una mujer que piensa quedar embarazada o si tiene bebés que estarán usando el agua, debería de examinar su agua para ver el nivel de nitrato.

Puntos Importantes:

- Niveles altos de nitrato en el agua potable pueden causar el síndrome del bebe azul en bebes menores de 6 meses de edad.
- Si usa agua de un pozo, revísela para ver el contenido de nitrato.
- Si esta preparando comida en casa para su bebé, evite los siguientes vegetales si su bebe es menor de seis meses:

⇒ **Espinaca**

⇒ **Zanahorias**

⇒ **Betabel**

⇒ **Nabos**

⇒ **Vegetales de hojas verdes**

Para más información:

Llame a Idaho CareLine
al 211 o 1-800-926-2588.



Esta hoja informativa fue desarrollada junto con la **Agencia de la Salud y Seguridad del Ambiente, División de Salud, Departamento de Salud y Bienestar de Idaho.**